



快乐母婴书包丛书

主编 王木木

带着崇敬的心情接纳孩子
带着爱陪伴孩子
护送他们走向自由的旅程

生命的头三年是最关键、发展最快的三年
从零岁开始
快乐妈妈教出快乐孩子

养出好习惯的聪明宝宝（0~3岁）

快乐妈妈



早教宝典

广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社



快乐宝贝



♥ 快乐母婴书包丛书 ♥



快乐妈妈 早教宝典

养出好习惯的聪明宝宝（0~3岁）

主编 王木木

 广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐妈妈早教宝典：养出好习惯的聪明宝宝 (0~3岁) / 王木木主编.
—广州：广东教育出版社，2013. 9

(快乐母婴书包丛书)

ISBN 978-7-5548-0453-7

I. ①快… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第184868号

快乐妈妈早教宝典：养出好习惯的聪明宝宝 (0~3岁)

KUAILE MAMA ZAOJIAO BAODIAN: YANGCHU HAOXIGUAN DE CONGMING
BAOBAO (0~3 SUI)

责任编辑：周 莉 李 玲 钟家宝 范洪波

封面设计：友间文化

责任技编：涂晓东

出版发行：广东教育出版社

(广州市环市东路472号12-15楼 邮政编码：510075)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：广州市东盛彩印有限公司

(广州市天河区广棠西路3号B栋1楼A栋1楼)

规 格：889mm×1194mm 1/16 印张 24.5 字数 720千

版 次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0453-7

定 价：108.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87621848



前言



每个人在成为父母前，更多的是接受爱、“被爱”，而不是主动爱、“爱人”；只有在为人父母后才能真正懂得如何去“爱人”，从而将爱升华到一个更为崇高、更为纯净的境界。生儿育女是人生中的一件大事，也是生命中最幸福最值得纪念又充满艰辛的一段时期。从怀孕开始，身份由“女儿”变成了“妈妈”，“儿子”变成了“爸爸”，各自身上的责任感与使命感陡然加强。也是从怀孕开始，准爸爸准妈妈们与腹中的小宝宝共同成长，所做的一切都要考虑到小宝宝，所有都是为了能拥有一个健康的宝宝。宝宝的每一次成长每一个进步都弥足珍贵。他笑，我开心；他哭，我担忧。宝宝的一颦一笑，一举一动，无不牵动着父母的心。

每一个宝宝都是独特的个体，他（她）的发展速度、发展水平，除了遗传因素以外，完全取决于父母所能提供的发展环境，尤其是早期教育环境。无病无灾只是育儿的最基础目标。要想培养出优质宝宝，让宝宝领先一步，赢在人生起跑线上，除了爱心之外，科学的养育方法是万万不可缺少的。本书正是这样一本能够给您提供百分之百帮助的实用育儿指南。本书以月为单位，从新生到宝宝3岁，从营养、护理到智力开发、按摩健身，以生动细致的文字和精美有趣的插图告诉您关于育儿的点点滴滴。逐月阐述0~3岁宝宝的身体、心理成长发育特点，解答常见育儿疑惑，指导父母通过画册、玩具等进行智力启蒙，推荐简单易做、好看美味的婴儿辅食做法，解析为宝宝一生健康打基础的各类食物及喂养要领，提供切实可行的宝宝培育方案。在成长的每个关键期，特列“成长重要标志”和“近期成长指

标”，事关宝宝发展，按图索骥，即可最快最好地掌握宝宝发展状况。每月末还贴心附上有纪念价值的成长档案和图片记录，供您记录下宝宝成长宝贵的点点滴滴，留下珍贵的人生印迹。全书除了注重宝宝的身体发育以外，还将早期智力开发和人格习惯培养有机结合起来，既合理开发孩子的身心潜能，又和谐发展其个性特点。有益有趣，集全面、实用、易懂于一体，具有针对性、科学性、通俗性、珍藏性，是育龄青年、新手爸妈必备之指导书。

0~3岁是宝宝一生中最关键、发展最快的时期，在这一阶段内因材施教，有的放矢，便可发展宝宝的潜能，培养良好的习惯和健全的人格，为未来打下坚实基础。良好的开端是成功的一半，重视人生关键而重要的前三年，可以收到事半功倍的成效。“妈妈健康，宝宝聪明”是我们的编写宗旨，也是我们希望本书能带给您的。衷心希望本书能伴随您和您的宝宝同步成长，共同迎接美好的明天！

目录



0~1岁	1	● 穿衣服	14
宝宝诞生寄语	2	● 睡眠	14
宝宝的手印	3	● 睡姿	14
宝宝的足印	4	● 尿布的使用	15
* 0~1岁宝宝成长的重要标志	5	● 包襁褓	16
* 宝宝近期成长指标(1~3月)	6	● 洗澡	16
第1个月	7	● 脐带护理	17
身心特点	7	● 量体温	18
● 生理特点	7	● 耳鼻护理	18
● 心理特点	7	● 听懂宝宝的哭声	18
养育要领	7	● 早产儿的照料	19
营养指南	8	疾病防治	19
● 母乳——宝宝的最佳食物	8	● 新生儿黄疸	19
● 哺乳方法——妈妈和宝宝一起来学习	8	● 眼眵过多	20
● 哺乳时间——及早开奶、按需哺乳	9	● 先天性幽门狭窄	20
● 宝宝喝到足够的奶了吗	9	● 腹绞痛	20
● 哪些情况下不宜哺乳	9	● 颅内出血	21
● 怎样判断母乳不足	10	● 新生儿败血症	21
● 催乳——改善母乳不足	10	● 克汀病	21
● 手工挤奶	10	● 鹅口疮	21
● 贮存母乳	11	● 治疗鹅口疮的食物	22
● 混合喂养	11	● 预防接种	22
● 人工喂养	11	难题解答	22
● 妈妈的营养标准	12	益智乐园	23
护理技巧	12	● 感觉训练	23
● 夏季出生宝宝的护理要点	12	● 视觉训练	23
● 冬季出生宝宝的护理要点	13	● 听力训练	24
● 抱宝宝	13	● 语言训练	24
● 保暖	13	● 智力发育测试	24
● 宝宝衣服的选购	14	健身天地	25



Contents

Contents

● 学抬头	25	● 使用爽身粉	35
● 学“行走”	26	疾病防治	35
● 学“爬行”	26	● 检查宝宝是否视力异常	35
● 皮肤按摩	26	● 鼻塞	36
● 抓握练习	26	● 卤门	36
● 滚小球	26	● 尿布疹	37
● 趴睡	26	● 腹泻	37
● 转侧练习	26	● 腹泻时的喂养	37
● 新生儿宝宝按摩操	26	● 便秘	38
图片记录	29	● 发热	38
成长档案	30	● 预防接种	38
育儿感言	31	难题解答	38
第2个月	32	益智乐园	39
身心特点	32	● 语言训练	39
● 生理特点	32	● 视觉训练	39
● 心理特点	32	● 听力训练	40
养育要领	32	● 知觉训练	40
营养指南	32	● 触觉训练	40
● 喂养要点	32	● 智力发育测试	40
● 补充水分	33	健身天地	41
● 补充维生素D, 预防佝偻病	33	● “三浴”锻炼	41
● 优质奶粉的选购	33	● 婴儿被动健身操	41
● 服用鱼肝油	33	● 亲子运动	42
● 一日食物示例	34	● 开窗睡眠	42
护理技巧	34	图片记录	43
● 清洗宝宝的衣服	34	成长档案	44
● 宝宝衣服的存放	34	育儿感言	45
● 宝宝的床	34	第3个月	46
● 宝宝房间的布置	35	身心特点	46
● 热水袋的使用	35	● 生理特点	46
● 剪指甲	35	● 心理特点	46

A stylized logo featuring the word "EYE" in a bold, blocky font. The letters are white with black outlines. The logo is set against a blue background that resembles a water droplet or a speech bubble. A small, smiling face with two dots for eyes and a curved line for a mouth is positioned to the right of the word.

* 宝宝近期成长篇幅(4~6页) 60



Contents

Contents

● 兴趣开发	67	● 阳光浴	78
● 协调性训练	68	疾病防治	78
● 智力发育测试	68	● 暑热症	78
健身天地	69	● 预防接种	79
● 父母须知	69	难题解答	79
● 亲子运动	69	益智乐园	80
图片记录	71	● 认知能力训练	80
成长档案	72	● 听力训练	80
育儿感言	73	● 语言训练	80
		● 触觉训练	81
第5个月	74	● 智力发育测试	81
身心特点	74	健身天地	82
● 生理特点	74	图片记录	83
● 心理特点	74	成长档案	84
养育要领	74	育儿感言	85
营养指南	74		
● 喂养要点	74	第6个月	86
● 日常食物铁含量表	74	身心特点	86
● 为什么要添加辅食	74	● 生理特点	86
● 如何添加辅食	75	● 心理特点	86
● 添加辅食的时间	75	养育要领	86
● 添加辅食的原则	76	营养指南	86
● 自制米糊	76	● 喂养要点	86
● 米糊做法	76	● 厌奶期	86
● 市售米糊	76	● 吃红薯有益处	87
● 喂蛋黄	77	● 泥状辅食做法	87
● 汤谱	77	● 食谱	87
● 一日食物示例	77	● 喂辅食须知	87
护理技巧	77	● 一日食物示例	87
● 如何发现宝宝长牙	77	护理技巧	88
● 宝宝的枕头	77	● 眼睛的护理	88
● 空气浴	78	● 给宝宝梳头发	88

目录

● 辅食的保存方法	88	● 日常食物钙含量表 (mg/100 g)	101
疾病防治	88	● 一日食物示例	101
● 营养性缺铁性贫血	88	护理技巧	101
● 肠套叠	89	● 增强抵抗力	101
● 营养不良	90	● 护理宝宝的乳牙	101
● 预防接种	91	● 出牙顺序	102
难题解答	91	● 学爬行	102
益智乐园	91	疾病防治	103
● 感知训练	91	● 急疹	103
● 触觉训练	91	● 热性惊厥	103
● 语言训练	92	● 秋季腹泻	103
● 视觉训练	92	难题解答	104
● 听力训练	92	益智乐园	104
● 智力发育测试	92	● 感知训练	104
健身天地	93	● 触觉训练	104
图片记录	95	● 语言训练	105
成长档案	96	● 听力训练	105
育儿感言	97	● 智力发育测试	106
● 日常食物钙含量表 (mg/100 g)	101	健身天地	106
● 一日食物示例	101	● 宝宝健身操 (适宜于 7~12 月)	106
护理技巧	101	图片记录	108
● 增强抵抗力	101	成长档案	109
● 护理宝宝的乳牙	101	育儿感言	110
● 出牙顺序	102	第8个月	111
● 学爬行	102	身心特点	111
疾病防治	103	● 生理特点	111
● 急疹	103	● 心理特点	111
● 热性惊厥	103	养育要领	111
● 秋季腹泻	103	营养指南	111
难题解答	104	● 喂养要点	111
益智乐园	104	● 日常食物钙含量表 (mg/100 g)	112
● 感知训练	104		
● 触觉训练	104		
● 语言训练	105		
● 听力训练	105		
● 智力发育测试	106		
健身天地	106		
● 宝宝健身操 (适宜于 7~12 月)	106		
图片记录	108		
成长档案	109		
育儿感言	110		
第7个月	99		
身心特点	99		
● 生理特点	99		
● 心理特点	99		
养育要领	99		
营养指南	99		
● 喂养要点	99		
● 准备食物的注意事项	99		
● 1周岁内的禁忌食品	100		
● 食谱	100		
● 补钙	100		
● 钙含量较多的食物	100		



Contents

Contents

● 中期辅食注意事项	112	● 食谱	122
● 采用多种烹调方法	112	● 为断奶做准备	122
● 食谱	112	● 一日食物示例	122
● 一日食物示例	112	护理技巧	122
护理技巧	113	● 宝宝餐具的选择	122
● 应对夜间哭闹	113	● 宝宝会爬以后的注意事项	123
● 教宝宝用杯子	113	● 判断宝宝学走路的最佳时机	123
● 练习坐便盆	113	疾病防治	123
疾病防治	114	● 婴儿肥胖症	123
● 先天性青光眼	114	● 麻疹	123
● 便秘	114	● 吞下异物	124
● 地图舌	114	● 预防接种	124
难题解答	114	难题解答	124
益智乐园	115	益智乐园	125
● 培养交往能力	115	● 认知训练	125
● 训练手眼协调	115	● 语言训练	125
● 思维训练	116	● 听力训练	126
● 语言训练	116	● 触觉训练	126
● 智力发育测试	117	● 智力发育测试	126
健身天地	117	健身天地	127
图片记录	118	图片记录	128
成长档案	119	成长档案	129
育儿感言	120	育儿感言	130
第9个月	121	* 宝宝近期成长指标 (10~12月)	131
身心特点	121	第10个月	132
● 生理特点	121	身心特点	132
● 心理特点	121	● 生理特点	132
养育要领	121	● 心理特点	132
营养指南	121	养育要领	132
● 喂养要点	121	营养指南	132
● 宝宝的偏食	121	● 喂养要点	132

目录



● 变换食物形态	133
● 增加辅食品种，均衡营养	133
● 食谱	133
● 一日食物示例	133
护理技巧	133
● 鞋子的选购	133
● 帮助宝宝学走路	134
● 纠正不良习惯，保护牙齿	134
疾病防治	134
● 口腔炎	134
● 斜视	134
● 撞伤	135
难题解答	135
益智乐园	136
● 认知训练	136
● 情感培养	136
● 语言训练	136
● 数学启蒙	136
● 触觉训练	137
● 智力发育测试	137
健身天地	138
● 学迈步	138
图片记录	139
成长档案	140
育儿感言	141
第11个月	142
身心特点	142
● 生理特点	142
● 心理特点	142
养育要领	142
营养指南	142

● 喂养要点	142
● 何时适合断奶	142
● 食谱	143
● 一日食物示例	143
护理技巧	143
● 培养基本的生活习惯	143
● 坐汽车	143
● 汽车座椅的选购	143
疾病防治	144
● 肺炎	144
● 细支气管炎	144
● 摔伤	144
难题解答	144
益智乐园	145
● 认知训练	145
● 语言训练	145
● 平衡训练	146
● 观察力训练	146
● 数学启蒙	146
● 智力发育测试	146
健身天地	147
图片记录	148
成长档案	149
育儿感言	150
第12个月	151
身心特点	151
● 生理特点	151
● 心理特点	151
养育要领	151
营养指南	151
● 喂养要点	151



Contents

Contents

● 合理安排“三大营养素”的比例	151
● 食谱	151
● 一日食物示例	152
护理技巧	152
● 培养良好的饮食习惯	152
● 带宝宝去旅行	152
疾病防治	153
● 判断宝宝健康的三项标准	153
● 奶瓶龋	153
● 溺水	153
难题解答	154
益智乐园	154
● 平衡力、空间感的训练	154
● 色彩感的训练	154
● 数学启蒙	155
● 语言训练	155
● 观察力训练	156
● 交往训练	157
● 智力发育测试	157
健身天地	158
图片记录	159
成长档案	160
育儿感言	161

1~2岁

* 1~2岁宝宝成长的重要标志	164
* 1~2岁宝宝生活能力达标参考表	165
* 宝宝近期成长指标（1~1岁半）	166
第1个月	167
身心特点	167
● 生理特点	167
● 心理特点	167

养育要领	167
营养指南	167
● 喂养要点	167
● 鲜牛奶	167
● 食谱	168
● 一日食物示例	168
护理技巧	168
● 宝宝呕吐时	168
● 午睡	168
● 1岁宝宝的衣服	168
疾病防治	169
● 流行性乙型脑炎	169
● 小儿屏气症	169
● 预防接种	169
难题解答	169
益智乐园	169
● 认知训练	169
● 语言训练	170
● 协调训练	170
● 交往训练	170
● 智力发育测试	171
健身天地	172
● 宝宝竹竿操（适合1岁~1岁半）	172
图片记录	173
成长档案	174
育儿感言	175

第2个月

身心特点	176
● 生理特点	176
● 心理特点	176
养育要领	176



营养指南	176	● 一日食物示例	185
● 科学饮水	176	护理技巧	185
● 婴幼儿水的需要量	177	● 幼儿的床	185
● 食谱	177	● 一日生活安排示例	185
● 一日食物示例	177	疾病防治	185
护理技巧	177	● 水痘	185
● 消毒玩具	177	● 麦粒肿	186
● 培养早晚漱口的习惯	177	难题解答	186
疾病防治	178	益智乐园	186
● 上呼吸道感染	178	● 认知训练	186
● 异食癖	178	● 灵活性训练	186
难题解答	178	● 语言训练	187
益智乐园	178	● 观察力训练	187
● 认知训练	178	● 智力发育测试	188
● 平衡训练	179	健身天地	188
● 触觉训练	179	图片记录	189
● 语言训练	179	成长档案	190
● 听觉训练	180	育儿感言	191
● 智力发育测试	180		
健身天地	180	第4个月	192
图片记录	181	身心特点	192
成长档案	182	● 生理特点	192
育儿感言	183	● 心理特点	192
		养育要领	192
第3个月	184	营养指南	192
身心特点	184	● 喂养要点	192
● 生理特点	184	● 一日食物示例	192
● 心理特点	184	● 每日所需的六大营养素	192
养育要领	184	护理技巧	192
营养指南	184	● 抱着一致的育儿态度教育宝宝	192
● 固齿食物	184	疾病防治	193
● 固齿食谱	184	● 川崎病	193



● 手足口病	194	● 平衡训练	203
难题解答	194	● 语言训练	203
益智乐园	194	● 智力发育测试	204
● 认知训练	194	健身天地	204
● 灵活性训练	195	图片记录	205
● 观察力训练	195	成长档案	206
● 语言训练	195	育儿感言	207
● 智力发育测试	196		
健身天地	196	第6个月	208
图片记录	197	身心特点	208
成长档案	198	● 生理特点	208
育儿感言	199	● 心理特点	208
		养育要领	208
第5个月	200	营养指南	208
身心特点	200	● 零食的选择	208
● 生理特点	200	● 使用少量调料	209
● 心理特点	200	● 食谱	209
养育要领	200	● 一日食物示例	209
营养指南	200	护理技巧	209
● 控制宝宝吃糖	200	● 穿满裆裤	209
● 有助于长高的食物	200	● 洗手	209
● 一日食物示例	201	● 教宝宝刷牙	210
护理技巧	201	疾病防治	210
● 培养良好的卫生习惯	201	● 结膜炎	210
● 饮食四不要	201	● 外耳炎	210
疾病防治	201	难题解答	210
● 风疹	201	益智乐园	210
● 心肌炎	201	● 认知训练	210
难题解答	202	● 灵活性训练	211
益智乐园	202	● 平衡训练	211
● 认知训练	202	● 交往训练	211
● 灵活性训练	203	● 语言训练	212



● 智力发育测试	212	育儿感言	224
健身天地	212		
图片记录	213	第8个月	225
成长档案	214	身心特点	225
育儿感言	215	● 生理特点	225
		● 心理特点	225
* 宝宝近期成长指标（1岁半~2岁）	216	养育要领	225
第7个月	217	营养指南	225
身心特点	217	● 动物肝脏的食用量	225
● 生理特点	217	● 1~2岁宝宝每日食物摄入品种数量表	225
● 心理特点	217	● 食谱	225
养育要领	217	● 一日食物示例	225
营养指南	217	护理技巧	226
● 添加鱼油	217	● 纠正挑食习惯	226
● 补钙食谱	217	● 让宝宝独自睡觉	226
● 一日食物示例	218	疾病防治	226
护理技巧	218	● 蛲虫病	226
● 培养独立性	218	● 脓疱疹	226
● 让宝宝安静入睡	218	难题解答	227
疾病防治	219	益智乐园	227
● 蛔虫病	219	● 认知训练	227
● 扁桃腺炎	219	● 灵活性训练	228
难题解答	219	● 平衡训练	228
益智乐园	219	● 语言训练	228
● 认知训练	219	● 智力发育测试	229
● 灵活性训练	220	健身天地	229
● 平衡训练	220	图片记录	230
● 语言训练	221	成长档案	231
● 智力发育测试	221	育儿感言	232
健身天地	221		
图片记录	222	第9个月	233
成长档案	223	身心特点	233



● 生理特点	233	● 心理特点	242
● 心理特点	233	养育要领	242
养育要领	233	营养指南	242
营养指南	233	● 吃水果的适宜时间	242
● 摄取优质脂肪	233	● 不宜多吃的水果	242
● 日常食物脂肪含量表	233	● 食谱	243
● 食谱	233	● 一日食物示例	243
● 一日食物示例	234	护理技巧	243
护理技巧	234	● 培养良好品德	243
● 教宝宝脱衣服	234	● 教宝宝自己穿衣服	243
● 检查宝宝的生长发育情况	234	疾病防治	243
● 皮下脂肪的测量方法	234	● 脱水	243
疾病防治	234	● 不要滥用抗生素	243
● 语言发育迟缓	234	难题解答	244
● 流行性脑脊髓膜炎	235	益智乐园	244
难题解答	235	● 认知训练	244
益智乐园	235	● 灵活性训练	244
● 认知训练	235	● 协调训练	245
● 情感培养	236	● 语言训练	245
● 语言训练	236	● 智力发育测试	246
● 灵活性训练	237	健身天地	246
● 协调训练	237	图片记录	247
● 交往训练	237	成长档案	248
● 智力发育测试	238	育儿感言	249
健身天地	238		
图片记录	239	第11个月	250
成长档案	240	身心特点	250
育儿感言	241	● 生理特点	250
第10个月	242	● 心理特点	250
身心特点	242	养育要领	250
● 生理特点	242	营养指南	250
		● 注意每年五月份的营养供给	250